



---

**Pengaruh Status Gizi Terhadap Kemampuan Flying Shooting Atlet Bola Tangan Kota Makassar**

Juniarti<sup>1</sup>, Ikadarny<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Yayasan Pendidikan Ujung Pandang,

<sup>2</sup>Universitas Negeri Makassar

<sup>1</sup>Jl. Andi Tonro No.17, Pa'baeng-Baeng, Kec. Tamalate, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90223

<sup>2</sup>Jl. A. P. Pettarani, Tidung, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222

Email:Juniartinarti33@gmail.com<sup>1</sup>

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh jawaban atas permasalahan Apakah ada hubungan yang signifikan antara status gizi terhadap kemampuan flying shooting atlet bola tangan Makassar. Penelitian ini bersifat deskriptif terhadap dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Populasi dan sampel adalah atlet bola tangan kota Makassar dipilih secara random sampling diperoleh sebanyak 20 orang. Teknik analisis data yang digunakan analisis korelasi tunggal dan korelasi ganda dengan menggunakan fasilitas computer melalui program SPSS. Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) ada hubungan yang signifikan berat badan terhadap kemampuan flying shooting atlet bola tangan kota Makassar dengan nilai  $r = 0.608$  ( $P < 0.05$ ), (2) ada hubungan yang signifikan tinggi badan terhadap kemampuan flying shooting atlet bola tangan kota Makassar dengan nilai  $r = 0.626$  ( $P < 0.05$ ), (3) ada hubungan yang signifikan tinggi badan dan berat badan terhadap kemampuan flying shooting atlet bola tangan kota Makassar dengan nilai  $R = 0.742$  ( $P < 0.05$ ).

**Kata Kunci:** Gizi, flying shooting, Bola tangan

---

**PENDAHULUAN**

Bola tangan merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak membutuhkan aktivitas fisik. Bola tangan merupakan cabang olahraga beregu yang dapat dimainkan di lapangan terbuka, baik di dalam maupun di luar ruangan, yang diikuti oleh enam orang pemain (termasuk penjaga gawang) (Mustakim, 2020). Karena cara mengoper dan menendang bola di lapangan sama, maka permainan bola tangan ini dapat dipadukan dengan permainan bola basket (Wahyuningtyas & Sulasmono, 2020). Dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya, bola tangan memiliki kebutuhan fisik yang berbeda. Bola tangan

dicirikan dengan perlunya kekuatan, kelincahan, dan daya tahan dalam waktu yang cukup lama (Kharisma & Mubarok, 2020).

Atlet merupakan seseorang yang memiliki bakat, keunikan, dan pola pikir tersendiri dengan tingkat kebutuhan energi yang cenderung lebih banyak dibandingkan orang pada umumnya. Individu dalam menjalankan aktivitasnya sebagai atlet sangat membutuhkan asupan nutrisi yang lebih dari orang biasa. Keperluan dalam memenuhi asupan nutrisi bagi

Prosiding Seminar Nasional SPENCER BEM FIK UM 2022.

Para atlet penting karena akan digunakan sebagai penghasil energi, performa, pertumbuhan, serta membantu dalam mengoptimalkan energi dan dalam proses pemulihan/recovery (Zahra & Muhlisin, 2020). Kebutuhan asupan gizi bagi seorang atlet dapat ditentukan dengan IMT dan kuantitas aktivitas fisik yang dilakukan, seperti contohnya seorang perempuan atlet lari 800 m dengan BB sebesar 64 kg yang membutuhkan asupan kalori sebanyak 2700 kkal, dimana kebutuhan karbohidrat untuk resistensi glikogen otot sebanyak 7 gr/kg BB/hari atau sebesar 455 gram/hari, sedangkan kebutuhan protein untuk resistensi protein otot sebanyak 1,4 gram/kg BB/hari atau sebesar 89 gram/hari. Apabila dijumlahkan maka kebutuhan kalori dari protein dan karbohidrat sebanyak 2136 kkal. Dengan demikian, akan didapatkan kebutuhan dari lemak, yaitu sebanyak 564 kkal atau 63 gram/hari (Fitriani & Purwaningtyas, 2021). Sedangkan, kebutuhan asupan gizi bagi seseorang yang bukan atlet dengan jenis kelamin perempuan maupun laki-laki, tidak membutuhkan asupan yang melebihi dari 2700 kkal per harinya.

Angka tersebut dibandingkan berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan untuk masyarakat Indonesia. Berdasarkan hal tersebut, terdapat perbedaan kebutuhan asupan gizi bagi seorang atlet dengan non-atlet. Sementara itu, kebutuhan asupan antar atlet yang berbeda cabang, seperti pada seorang atlet Energi yang diperlukan atlet untuk kinerja fisik dalam aktivitasnya akan diperoleh melalui hasil metabolisme makanan yang dikonsumsi setiap harinya. Nutrisi menjadi salah satu faktor yang memegang peran penting dalam peningkatan prestasi bagi para atlet. Selain itu, cepat maupun lambatnya proses metabolisme pembentukan energi dalam tubuh sangat mempengaruhi capaian prestasi seorang atlet. Banyaknya energi yang terbentuk bergantung pada berbagai faktor, seperti intensitas aktivitas yang dilakukan dan konsentrasi substrat sebagai bahan baku energi. Dengan kata lain, pemilihan makanan dan gizi yang seimbang dan tepat sangat

perlu diperhatikan untuk menghasilkan para atlet yang dapat mengharumkan nama bangsanya serta mengejar prestasi dalam bakat mereka dengan maksimal. Dalam pemenuhan nutrisi atlet, kebutuhan gizi yang harus dipenuhi baik dari makronutrien (protein, karbohidrat, dan lemak) maupun mikronutrien (mineral dan vitamin), serta pemenuhan air dan serat. Selain itu, penggolongan dilakukan dengan memperhatikan jenis olahraga dengan pemenuhan asupan nutrisinya untuk mendukung performa atlet. Pemenuhan nutrisi atlet yang dibantu oleh para ahli gizi dengan pengaturan makanan yang tepat bagi atlet. Namun, tidak sedikit atlet yang belum mampu untuk mengikuti pola makanan yang telah diatur tersebut, bahkan kurangnya pemahaman akan pengaturan gizi seimbang (Sudiana, 2010).

kebutuhan energinya Nutrisi adalah pendukung utama bagi atlet untuk dapat menampilkan stamina yang prima saat bertanding. Sebab berbagai aktivitas fisik berlebih seperti saat latihan, pertandingan, hingga pemulihan membuat kerja biologik yang dilakukan tubuh seorang atlet memerlukan penyediaan energi tubuh yang sesuai. Hal ini juga perlu perhatian lebih saat tubuh seorang atlet yang rentan mengalami kerusakan atau pergantian sel, nutrisi merupakan dasar utama agar bisa mengatasi hal tersebut. Banyak manajemen atlet, pelatih, bahkan atlet itu sendiri menganggap asupan nutrisi yang dibutuhkan itu sama saja dengan atlet dari berbagai cabang olahraga bahkan sama seperti orang normal. Kenyataannya hal tersebut tidaklah benar sebab adanya dominasi energi yang digunakan oleh seorang atlet. Hal ini juga berlaku dalam pemberian suplemen bagi atlet dengan tujuan tertentu agar tetap memperhatikan nutrisi yang diperlukan. Penekanan juga diperhatikan dalam interaksi antara asupan nutrisi. Begitu banyak penelitian maupun literasi terkait zat gizi untuk meningkatkan kesehatan dengan kondisi masyarakat yang begitu beragam, namun pada perkembangan zat gizi pada atlet dianjurkan untuk pembatasan konsumsi pada makronutrien kecuali zat besi. Karbohidrat sebagai salah satu makronutrien juga memiliki peranan yang begitu penting sebab dapat mensuplai 40% dari total energi tubuh yang diperlukan saat tidak beraktivitas dengan 15-20% juga sebagai tambahan digunakan oleh otot. Bahkan saat penambahan intensitas latihan dari ringan hingga ke berat berbanding lurus juga dengan kebutuhan karbohidrat yang mencapai 50%. Oleh karena itu, perlu dilakukan studi strategi apa yang dapat dilakukan untuk memenuhi gizi atlet sesuai dengan kebutuhannya (Arimbi, Rahman, & Saharullah, 2018).

## **METODE PENELITIAN**

Menurut suharsimi arikunto (dalam mia kusumawati 2015:138) bahwa metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya.

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2018:31) metode kuantitatif dinamakan metode tradisional, karna metode ini sudah cukup lama digunakan sehingga sudah mentradisi sebagai metode penelitian. Metode penelitian ini disebut sebagai metode positivistik karna berdasarkan filsafat positivisme. Digunakan untuk meneliti pada populasi atau sample tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif statistik, dengan tujuan untuk menggambarkan dan menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Subjek penelitian ini adalah atlet bola tangan kota makassar. Subjek penelitian diambil menggunakan Teknik total sampling sejumlah 20 orang (Sugiyono, 2012).

Analisis data hasil penelitian dianalisis menggunakan SPSS 16.0 for windows. Data umur, berat badan, tinggi badan, IMT/U. subjek penelitian dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk tabel. Pengaruh antara status terhadap kemampuan flying shooting subjek penelitian dianalisis menggunakan uji peeth analisis dengan tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha=0,05$ ) (Uyanto, 2009).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

#### **Deskriptif hasil Penelitian**

Analisis deskriptif data penelitian yang terdiri atas nilai pengukuran tinggi badan dan berat badan terhadap kemampuan flying shoot pada permainan bola tangan yang disajikan berikut ini adalah data pengukuran tinggi badan dan berat badan terhadap kemampuan flying shoot permainan bola tangan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di kampus STKIP YPUP Makassar maka digunakanlah analisis deskriptif terhadap pengukuran tinggi badan dan berat badan, terhadap kemampuan flying shoot pada permainan bola tangan Atlet kota Makassar. Hasil analisis deskriptif data tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. hasil Analisis deskriptif data berat badan dan tinggi badan terhadap kemampuan Flying shoting pada atlet bola tangan kota Makassar

Statistik	Variabel
-----------	----------

	Berat Badan (X1)	Tinggi Badan (X2)	Fly Shooting (Y)
N Valid	20	20	20
Missing	0	0	0
Mean	41,55	153,45	7,10
Median	40,50	153,50	7,00
Std. Deviation	2,874	3,634	1,021
Minimum	37	144	5
Maximum	50	160	9
Sum	831	3069	142

Adapun Kesimpulan Pada table 1 di atas untuk lebih jelasnya di uraikan sebagai berikut :

1. Variabel Berat Badan (X1)

Berdasarkan data hasil penelitian berat badan (X1) pada atlet bola tangan kota Makassar dari jumlah 20 orang jumlah sampel di peroleh nilai keseluruhan 831 kali, rata-rata 41,55 kali, nilai tengah 40,5 kali, nilai Std.deviation 2,874 kali, nilai minimum 37 kali, dan nilai maximum 50 kali.

2. Variabel Tinggi Badan (X2)

Berdasarkan data hasil penelitian tinggi badan (X2) pada atlet bola tangan kota Makassar dari jumlah 20 orang jumlah sampel di peroleh nilai keseluruhan 3069 kali, rata-rata 153,45 kali, nilai Tengah 153,5 kali, nilai Std.deviation 3,634 kali, nilai minimum 144 kali, dan nilai maximum 160 kali.

3. Variabel kemampuan *flying shoot* (Y)

Berdasarkan data hasil penelitian kemampuan *flying shoot* (Y) pada atlet bola tangan kota Makassar dari jumlah 20 orang jumlah sampel di peroleh nilai keseluruhan 142 kali, rata-rata 7,1 kali, nilai Tengah 7 kali, nilai Std.deviation 1,021 kali, nilai minimum 9 kali, dan nilai maximum 144 kali.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Status Gizi Terhadap kemampuan *flying shooting* Bola tangan atlet kota Makassar

Variable	KS-Z	P Value	Keterangan
Berat Badan	0,917	0,369	Normal
Tinggi Badan	0,872	0,433	Normal
Kemampuan Flying Shoting	1,069	0,203	Normal

Tabel 3. Hasil Uji Regresi Tunggal dan Regresi Ganda Data Status Gizi Terhadap kemampuan flying shoting Bola tangan atlet kota Makassar

Hipotesis	r/R	Sig	Keterangan
Berat Badan terhadap kemampuan Flying Shoting	0,370	0,003	Signifikan
Tinggi Badan terhadap kemampuan Flying Shoting	0,391	0,003	Signifikan
Berat Badan dan Tinggi Badan Kemampuan Flying Shoting	0,550	0,003	Signifikan

### **Pembahasan**

Pengaruh Berat Badan Terhadap Kemampuan Flying Shoting Atlet Bola Tangan Kota Makassar

Hasil uji hipotesis ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara berat badan terhadap kemampuan Flying shooting atlet bola tangan kota Makassar. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada, jika atlet yang memiliki berat badan yang ringan akan menghasilkan kemampuan Flying shooting bola tangan lebih baik pula.

Berat badan merupakan salah satu faktor penentu cepat lambatnya pergerakan badan seseorang tentu berat badan ini memiliki kelebihan dan kekurangan sesuai dengan cabang olahraganya. Dalam olahraga bola tangan tentunya berat badan sangat berpengaruh dengan cepat lambatnya dalam kemampuan Flying shooting bola tangan

Khusus kemampuan Flying shooting bola tangan yang harus memiliki kecepatan yang maksimal tentu menjadi pertimbangan bagi para pelatih mengenai berat badan. Karena berat badan bukan hanya melambatkan gerakan tangan dan kaki ternyata juga memperbesar hambatan dalam kemampuan Flying shooting bola tangan. Namun disisi lain dengan postur tubuh yang berat badan berlebih dapat menjadikan berat badan menjadi normal Ketika dilakukan secara rutin.

## Pengaruh Berat Badan Terhadap Kemampuan Flying Shoting Atlet Bola Tangan Kota Makassar

Hasil uji hipotesis Kedua; ada hubungan yang signifikan antara Tinggi badan terhadap kemampuan Flying Shoting Atlet Bola Tangan kota Makassar. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada, jika atlet yang memiliki Tinggi badan yang baik akan menghasilkan kemampuan Flying Shoting bola tangan lebih baik pula.

Atlet yang memiliki tinggi badan yang baik maka seiring dengan panjang lengan dan tungkai Seseorang tentu akan lebih panjang dibanding dengan atlet yang tinggi badannya yang kurang. Ketika seseorang memiliki lengan yang panjang tentu ayunan tangan kedepan lebih jauh dan tarikan tangan lebih maksimal begitu pula dengan panjang tungkainya maka langkah atau awalan flying shootingnya semakin kuat dan arah kedepan semakin laju.

Penelitian ini mengidentifikasi bahwa power tungkai, power lengan, fleksibilitas bahu, fleksibilitas pinggang, dan fleksibilitas pergelangan tangan berkontribusi signifikan terhadap hasil flying shot. Meskipun tidak secara langsung mengukur tinggi badan, fleksibilitas dan kekuatan tubuh bagian atas dan bawah sangat penting dalam teknik flying shot. [ejournal.stkipjb.ac.id](http://ejournal.stkipjb.ac.id)

## Pengaruh Berat Badan dan Tinggi Badan Terhadap Kemampuan Flying Shoting Atlet Bola Tangan Kota Makassar

Hasil uji hipotesis ketiga; ada hubungan yang signifikan antara tinggi badan dan berat badan terhadap kemampuan Flying Shoting Atlet Bola Tangan Kota Makassar. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada, maka atlet yang memiliki tinggi badan dan berat badan yang baik akan menghasilkan kemampuan Flying Shoting Atlet Bola Tangan lebih baik pula.

Tinggi badan dan berat badan merupakan salahsatu pengukuran antropometrik yang seirama dengan pertumbuhan dan perkembangan manusia. Ketika seseorang memiliki berat badan yang ideal 165 maka akan menghasilkan kemampuan Flying Shoting Atlet Bola Tangan yang cepat begitu pula sebaliknya Ketika mahasiswa memiliki berat badan berlebih

atau tinggi badan yang kurang tentu akan mempengaruhi kecepatan dalam Flying Shoting Atlet Bola Tangan.

Dalam ilmu pertumbuhan dan perkembangan faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak adalah (dr. Karlina Lestari dalam Dedi Irawan) Keturunan : Setiap manusia diwarisi genetik dari orang tuanya. Ini menjadi faktor alami yang memiliki pengaruh besar bagi tumbuh kembang manusia.

Jenis kelamin : Faktor yang mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan manusia berikutnya adalah jenis kelamin. Laki-laki dan perempuan tentu akan memiliki proses tumbuh kembang yang berbeda, baik secara fisik maupun psikis.

Hormon : Faktor internal alami lainnya yang tak bisa disingkirkan adalah hormon. Jika produksi hormon sesuai kebutuhan, maka fungsi tubuh akan berjalan sebagaimana mestinya.

Nutrisi : Agar fungsi tubuh optimal, asupan nutrisi juga harus seimbang. Kecukupan gizi berperan penting sebagai faktor yang memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan manusia.

Pendidikan : Pendidikan, baik sekolah maupun keluarga, penting dalam menunjang perkembangan seseorang. Pendidikan yang baik akan memberikan efek positif bagi mental, intelektual, emosional, dan kemampuan sosial. Dari pend apat diatas tentunya dalam pertumbuhan dan perkembangan yang di ikututi oleh faktorpenentu dalam tumbuh kembangnya seorang manusia. Sehingga Ketika ingin pertumbuhan dan perkembangan dan ideal haruslah memperhatikan beberapa factor tersebut tentu kaitannya dengan kemampuan Flying Shoting Atlet Bola Tangan Kota Makassar.

## **KESIMPULAN**

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah status gizi dalam melakukan shooting bola tangan terbang sangat berpengaruh karena status gizi dalam penelitian ini adalah tinggi badan dan berat badan dimana tinggi badan akan memberikan pengaruh dengan menggunakan Panjang Lengan dan Panjang Tungkai sedangkan berat badan berbicara mengenai berat badan karena ketika manusia memiliki tubuh yang besar maka akan menambah hambatan untuk bergerak maju. Selain itu pergerakan tangan dan kaki juga belum terlalu optimal.

## **DAFTAR PUSTAKA**

FIFA. (2005). Nutrition for football. Switzerland: FIFA.

Giriwijoyo, H. Y., & Sidik, D. Z. (2012). Ilmu kesehatan olahraga. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Giriwijoyo, H. Y., & Sidik, D. Z. (2012). Ilmu kesehatan olahraga. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Guyton, A., & Hall, J. (2007). Buku ajar fisiologi kedokteran, (edisi 11). Jakarta: ECG.

Heather, et al. (2006). Practical application in sports nutrition. Masssachusetts, USA: Jones and Bartlett Publisher.

Heather, et al. (2006). Practical application in sports nutrition. Masssachusetts, USA: Jones and Bartlett Publisher.

[https://chatgpt.com/?utm\\_source=google&utm\\_medium=paidsearch\\_brand&utm\\_campaign=DEPT\\_SEM\\_Google\\_Brand\\_Acquisition\\_APAC\\_Indonesian\\_Consumer\\_CPA\\_BAU\\_Mix\\_English&utm\\_term=chatgpt&gad\\_source=1&gclid=Cj0KCQjwqv2\\_BhC0ARIsAFb5Ac8ljrURj7Xxr64uCG0z2T6y3WHnPuLHd0qAjFtIS3dq4guOfBqAog4aAjsqEALw\\_wcB](https://chatgpt.com/?utm_source=google&utm_medium=paidsearch_brand&utm_campaign=DEPT_SEM_Google_Brand_Acquisition_APAC_Indonesian_Consumer_CPA_BAU_Mix_English&utm_term=chatgpt&gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwqv2_BhC0ARIsAFb5Ac8ljrURj7Xxr64uCG0z2T6y3WHnPuLHd0qAjFtIS3dq4guOfBqAog4aAjsqEALw_wcB)

<https://www.sehatq.com/artikel/daftar-faktor-yang-mempengaruhi-pertumbuhan-dan-perkembangan->

Husaini. (2000). Kebutuhan protein untuk berprestasi optimal. Dalam Ditjen Kesehatan Masyarakat dan Ditjen Gizi Masyarakat, Pedoman pelatihan gizi olahraga untuk prestasi (pp. 38- 43). Jakarta: Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan Sosial RI.

Irawan, M. (2007). Nutrisi, energi, dan performa olahraga. Polton Sport Science & Performance Lab, 1(4), 1-12.

Irianto, D. P. (2007). Panduan gizi lengkap keluarga dan olahragawan. Yogyakarta: CV. Andi Offset.

Irianto, D. P. (2007). Panduan gizi lengkap keluarga dan olahragawan. Yogyakarta: CV. Andi Offset.

Kandarina, B. (2007). Sport nutrition. Short Course Short Course Gizi dan Olahraga. Yogyakarta: Magister Gizi Kesehatan Fakultas Kedokteran UGM.

manusia Dedi irwan

- Purba, M. B. (2007). Pengaruh kebiasaan makan terhadap prestasi atlet. Short Course Nutrition and Sport, 13-14 April. Yogyakarta: Magister Gizi Kesehatan Fakultas Kedokteran UGM.
- Ramadan, G. Sartono. & Aji, S. H. 2017 *Analisis kebutuhan Pengembangan latihan Passing bola tangan*. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani. UNSIKA, 109-114
- Sajoto, m. 1988. *pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. jakarta: depdikbud dirjen dikti pplptk.
- Saputra, Febbi Tirta. 2012. Sumbangan Koordinasi Mata-Tangan, Fleksibilitas Pergelangan Tangan, Kekuatan Otot Lengan Triceps dan Power Tungkai Terhadap Tembakan Jump Shoot pada Pemain UKM Bola Basket UNY. Jurnal Universitas Negeri Yogyakarta
- Sitepu, Akor. 2017. *Permainan Bola Tangan (Buku Ajar)*. FKIP Penjaskesrek – Unila, Lampung.
- Sugianto,L. & Iyakrus. (2018). *Latihan Medicine Ball Pull-Over Pass Terhadap Hasil Shooting Atlet Putra Bola Tangan*. 7(1) : 54-59
- Sugiyono, 2018. *Metode penelitian pendidikan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suharno, HP. 1986. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Susanto Ermawan. 2017. *Olahraga Permainan Bola Tangan*. UNY Perss, Yogyakarta.